MODE D'EMPLOI

CONSOLE TECHNESS SE400

CLASS-A

Fonctions:

1. Programme : 21 programmes comme suit :
A: 1 programme manuel (Fig1)
B: 10 programmes préenregistrés Profile (Fig2~Fig11):
P1: ROLLING P2: VALLEE P3: DESTOCKAGE P4: RAMPE P5: MONTAGNE
P6: INTERVALLE P7: CARDIO P8:ENDURANCE P9:PENTE P10:RALLYE
C: 1 programme de contrôle des Watts (Fig12)
D: 4 programmes de contrôle de la fréquence cardiaque (Fig13~Fig16):
55%H.R, 75%H.R, 90%H.R et TARGET H.R
E: 4 programmes utilisateurs: CUSTOM1 à CUSTOM4 (Fig17~Fig20)
F: 1 programme du contrôle de la masse graisseuse Body Fat (Fig21)

2. Enregistre les données personnelles de l'utilisateur, le sexe, la taille, le poids et l'âge même après l'arrêt de l'appareil.

3. Ecran matriciel affichant les données en cours (Fig22).

4. Simulation électrocardiogramme qui permet de mesurer le rythme cardiaque (Fig23).

5. Affichage simultané de la vitesse (RPM), du temps, de la distance, des calories, des watts, de la fréquence cardiaque, du niveau d'intensité.

6. La console s'éteindra automatiquement après 4 minutes sans aucun signal. Les données de l'exercice en cours seront sauvegardées et le niveau de résistance sera réduit au minimum. La console se rallumera dès la reprise de l'exercice ou en appuyant sur n'importe quelle touche.

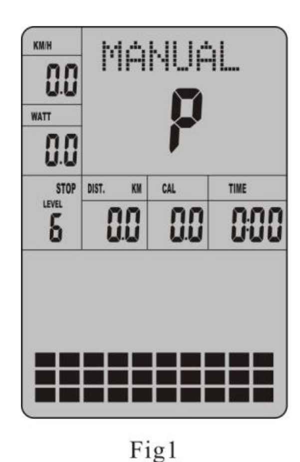


Fig1

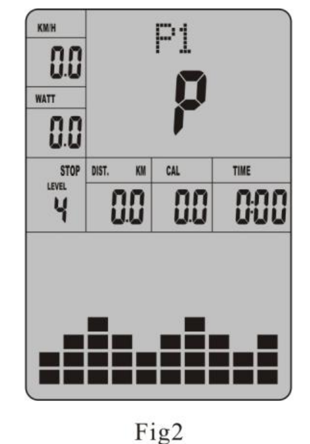


Fig2

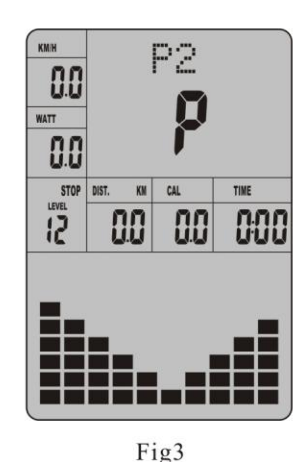


Fig3

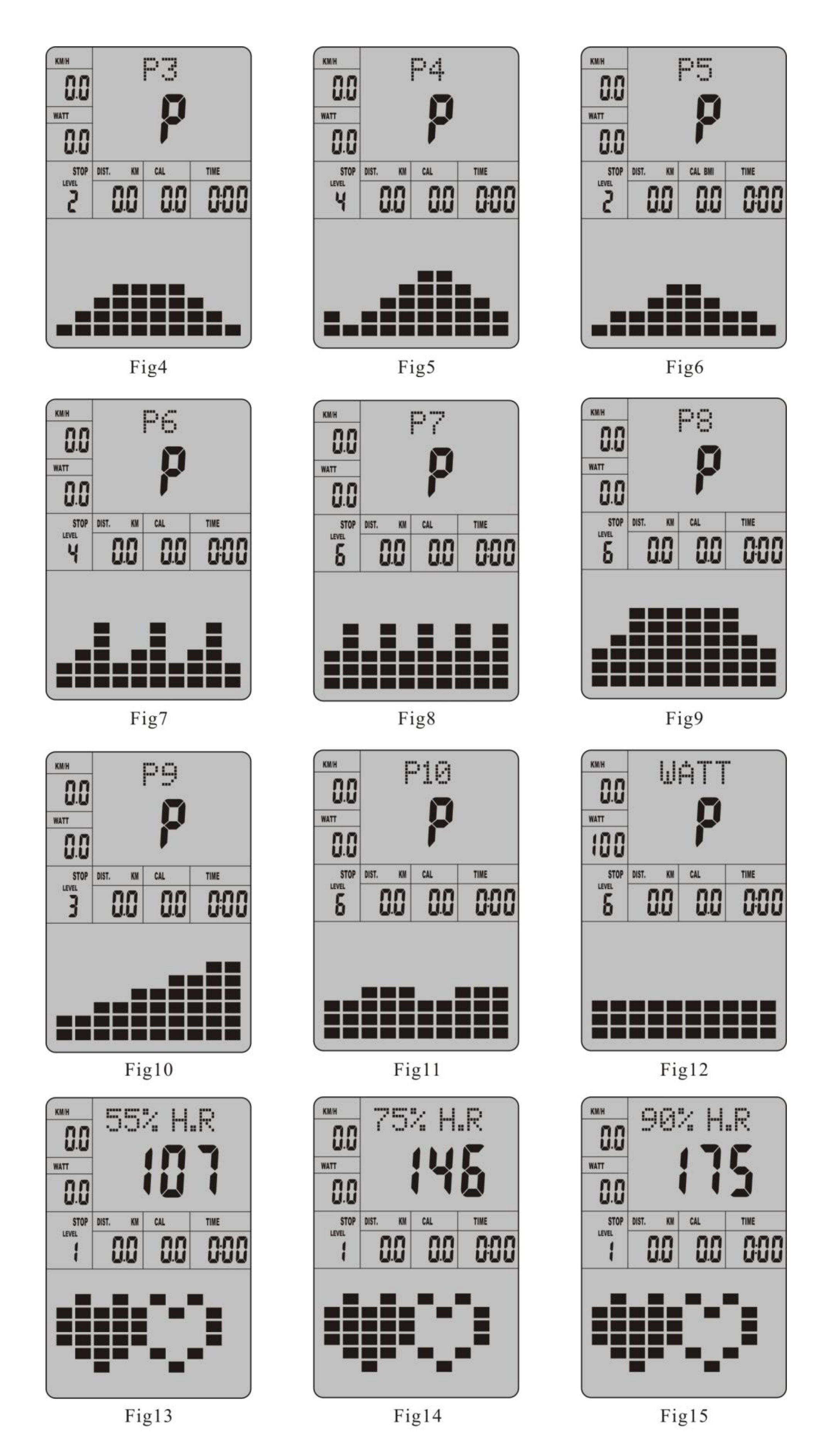


Fig4 Fig5 Fig6

Fig7 Fig8 Fig9

Fig10 Fig11 Fig12

Fig13 Fig14 Fig15

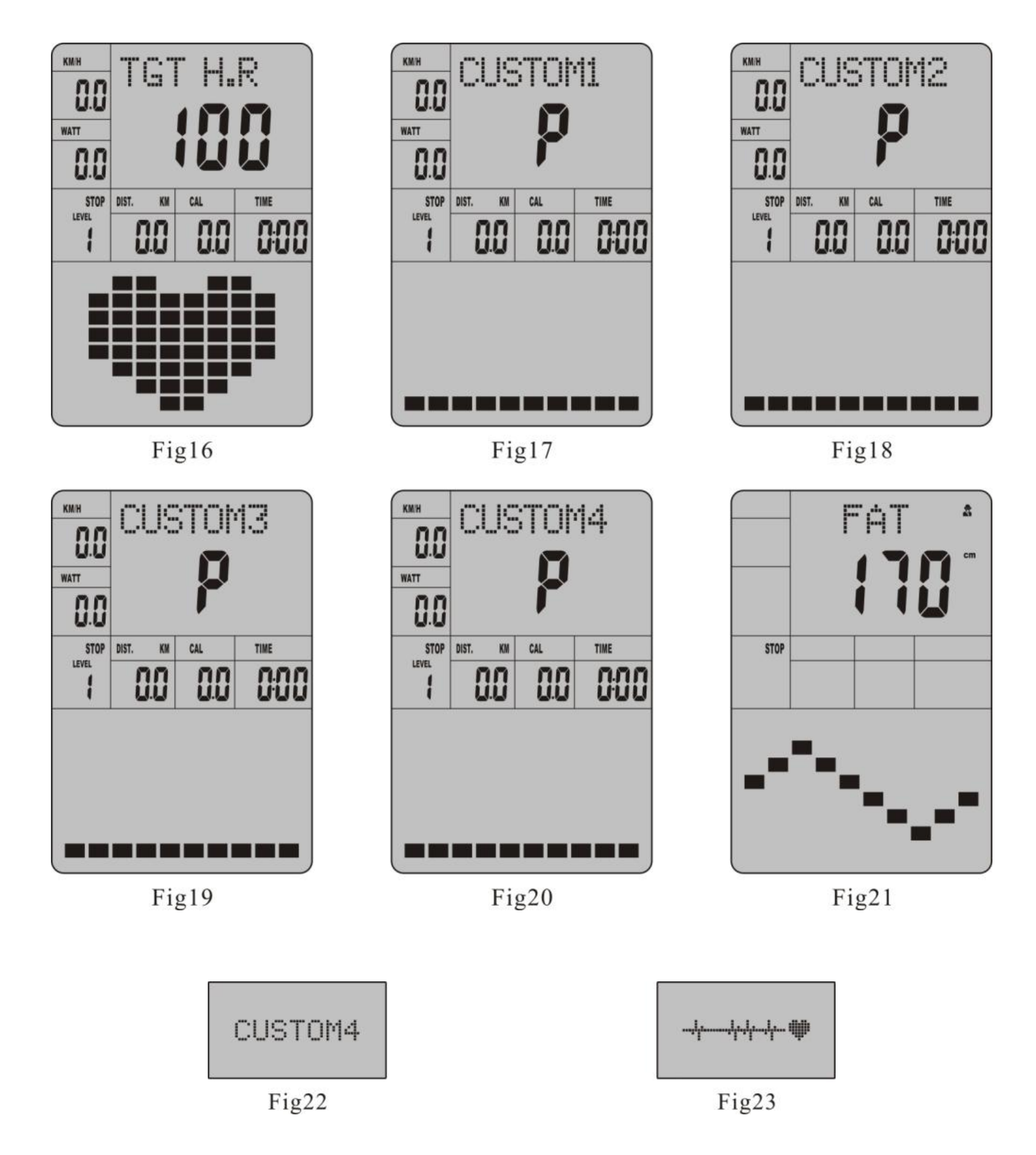


Fig16 Fig17 Fig18

Fig19 Fig20 Fig21

Fig22 Fig23

Touches:

1. ENTER

- **En mode "Stop"(affiche STOP), appuyez sur la touche ENTER pour accéder à la sélection des programmes et aux valeurs de paramétrage qui clignotent.**
  A: Après avoir sélectionné un programme, appuyez sur Enter pour le valider.
  B: Lors du paramétrage appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur que vous souhaitez sélectionner.
- **En mode Start, appuyez sur ENTER pour choisir d’afficher soit la vitesse soit les rotations par minute (RPM), ou de les afficher simultanément.**
- **Maintenez la touche ENTER pendant 2 secondes lors de n’importe quel mode pour réinitialiser la console.**

2. START/STOP:

- **Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer ou arrêter les programmes.**
- **Maintenez la touche START/STOP pendant 2 secondes à tout moment pour**

réinitialiser la console.

3. AUGMENTER (UP):

En mode Stop lorsque l'écran clignote, appuyez sur UP pour sélectionner les programmes supérieurs, si la fenêtre correspondante clignote, appuyez sur « UP » pour accroître la valeur.

En mode Start, appuyez sur « UP » pour augmenter la résistance.

4. DIMINUER (DOWN):

- **En mode Stop lorsque l'écran clignote, appuyez sur DOWN pour sélectionner un programme inférieur. Si la fenêtre correspondante clignote, appuyez sur « DOWN » pour diminuer la valeur.**
- **En mode Start, appuyez sur « DOWN » pour diminuer la résistance.**

5. RECUPERATION:

- **Appuyez sur le bouton « RECOVERY » pour entrer en mode test récupération, il teste d'abord votre fréquence cardiaque puis l'affiche sur l'écran.**
- **Quand vous êtes en mode de récupération, appuyer sur « RECOVERY » pour sortir.**

Opération :

1. Allumer la console.

Branchez un coté de l'adaptateur à une prise électrique et connectez l'autre côté à la console. La console émettra un bip sonore et entrera en mode initial (fig. 24).

2. Sélection des programmes et paramétrage des valeurs.

Programme manuel et Programme préinstallé P1～P10.

A. Appuyez sur les boutons UP, DOWN pour sélectionner le programme que vous souhaitez (fig. 25).

B. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le programme sélectionné et entrer dans le paramétrage du temps.

C. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir le temps que vous souhaitez. Appuyez sur ENTER pour confirmer (fig. 26).

D. Lorsque « DIST » clignote appuyez sur les touches UP, DOWN pour entrer la distance désirée. Appuyez sur ENTER pour confirmer (fig. 27).

E. Lorsque « CAL » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour entrer les calories que vous souhaitez brûler et appuyez sur ENTER pour confirmer (fig. 28).

F. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice. (fig. 29)

PROGRAMME DE CONTROLE DES WATTS :

A. Appuyez sur UP, DOWN pour sélectionner le Programme de contrôle des Watts.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer le Programme de contrôle des Watts sélectionné et entrer dans le paramétrage du temps.

C. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour sélectionner le temps que vous souhaitez et appuyez sur ENTER pour confirmer.

D. Lorsque « DIST » clignote appuyez sur les touches UP, DOWN pour entrer la distance que vous désirez et appuyez sur ENTER pour confirmer.

E. Lorsque « CAL » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour entrer les calories que vous souhaitez brûler et appuyez sur ENTER pour confirmer.

F. Lorsque « watt » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour entrer la valeur des watts et appuyez sur ENTER pour confirmer (fig. 30).

G. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

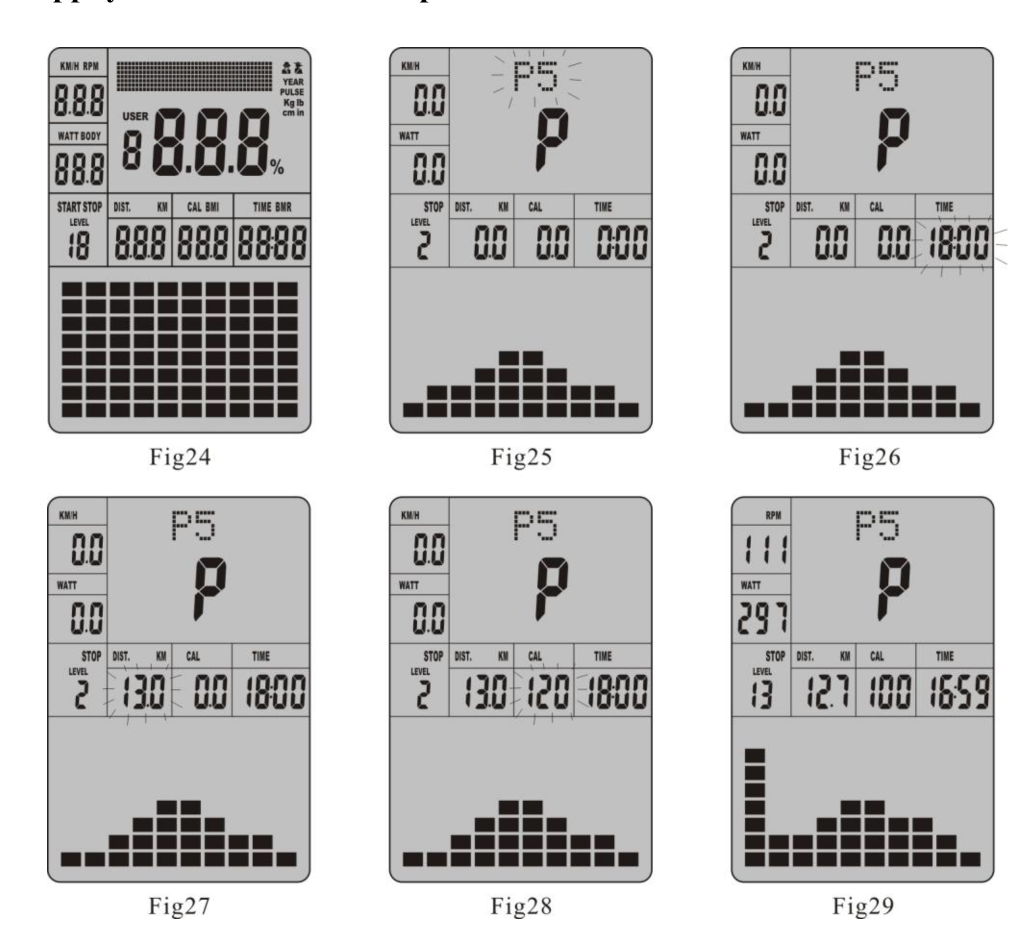


Fig24 Fig25 Fig26

Fig27 Fig28 Fig29

NOTE: Dans ce programme la valeur de WATT est constante. Cela signifie que si vous pédalez vite, la résistance va diminuer et inversement, si vous pédalez lentement la résistance va augmenter afin que de rester sur la même valeur de Watt.

PROGRAMME DE CONTROLE DE FREQUENCE CARDIAQUE 55%H.R, 75% H.R et 90% H.R :

La fréquence cardiaque maximum dépend de l'âge. Ce programme vous assure un entraînement sain avec une fréquence cardiaque maximum.

A. Appuyez sur les touches UP, DOWN pour choisir ce programme.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et entrer dans le paramétrage de temps.

C. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir le temps désiré et appuyez sur ENTER pour confirmer cette valeur.

D. Lorsque « DIST» clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir la distance voulue puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

E. Lorsque « CAL» clignote appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir les calories que vous souhaitez brûler, et appuyez sur ENTER pour confirmer cette valeur.

F. Lorsque «AGE» clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour entrer l'âge de l'utilisateur et appuyez sur ENTER pour confirmer cette valeur (fig. 31).

G. Lorsque la fréquence cardiaque ciblée clignote, la console affichera la fréquence cardiaque à atteindre selon l'âge du l'utilisateur.

H. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

PROGRAMME DE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE: FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE

L'utilisateur peut fixer n'importe quel objectif pour s'entrainer.

A. Appuyez sur les touches UP, DOWN pour sélectionner le programme FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et entrer dans le paramétrage du temps.

C. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir le temps de l'exercice et appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. Lorsque « DIST » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir la distance et appuyez sur ENTER pour confirmer.

E. Lorsque « CAL» clignote appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir les calories que vous souhaitez brûler et appuyez sur ENTER pour confirmer cette valeur.

F. Quand la fréquence cardiaque ciblée clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir votre objectif et appuyez sur ENTER pour confirmer cette valeur (fig. 32).

G. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

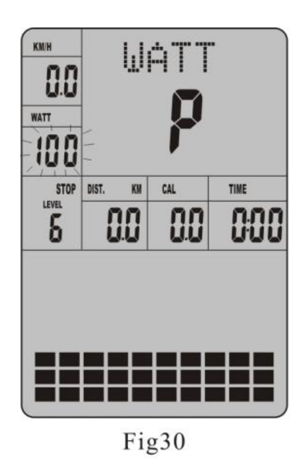


Fig30

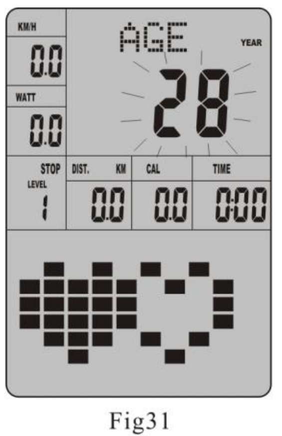


Fig31

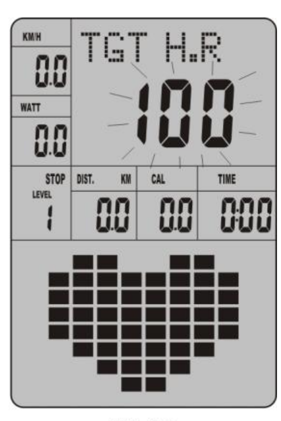


Fig32

REMARQUE: Pendant l'exercice, la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de la résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle cardiaque a pour but de suivre votre fréquence cardiaque selon la valeur préenregistrée. Lorsque la console détecte que votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur préenregistrée, le niveau de résistance diminuera automatiquement ou vous devrez ralentir l'exercice. Si votre fréquence cardiaque est inférieure à la valeur préenregistrée, la machine augmentera le niveau de résistance et vous devrez augmenter votre vitesse.

Programmes utilisateur: 1 à 4 Utilisateurs:

A. Appuyez sur les boutons UP, DOWN pour sélectionner l'utilisateur.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder au paramétrage de temps.

C. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir le temps de l'exercice et appuyez sur ENTER pour confirmer cette valeur.

D. Lorsque « DIST » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer.

E. Lorsque « CAL» clignote appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir les calories que vous souhaitez brûler, et appuyez sur ENTER pour confirmer cette valeur.

F. Lorsque le premier niveau de résistance « LEVEL» clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour définir le niveau de résistance souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer puis, répétez les opérations mentionnées ci-dessus pour choisir une résistance de 2 à 10. (fig. 33)

G. Appuyez sur START/ STOP pour démarrer l'exercice.

PROGRAMME TEST DE LA MASSE GRAISSEUSE :

A. Appuyez sur les touches UP, DOWN pour sélectionner ce programme (fig 34).

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et entrer dans le paramétrage de la taille (height).

C. Lorsque « HEIGHT » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour enregistrer votre taille puis appuyez sur ENTER pour confirmer. (fig. 35)

D. Lorsque « WEIGHT » clignote appuyez sur les touches UP, DOWN pour enregistrer votre poids et appuyez sur ENTER pour confirmer. (fig. 36)

E. Lorsque « AGE » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour enregistrer votre âge et appuyez sur ENTER pour confirmer (fig. 37).

F. Lorsque «GENDER » clignote, appuyez sur les touches UP, DOWN pour enregistrer votre sexe et appuyez sur ENTER pour confirmer. (fig. 38)

G. Appuyez sur START/ STOP pour commencer le test (fig 39).

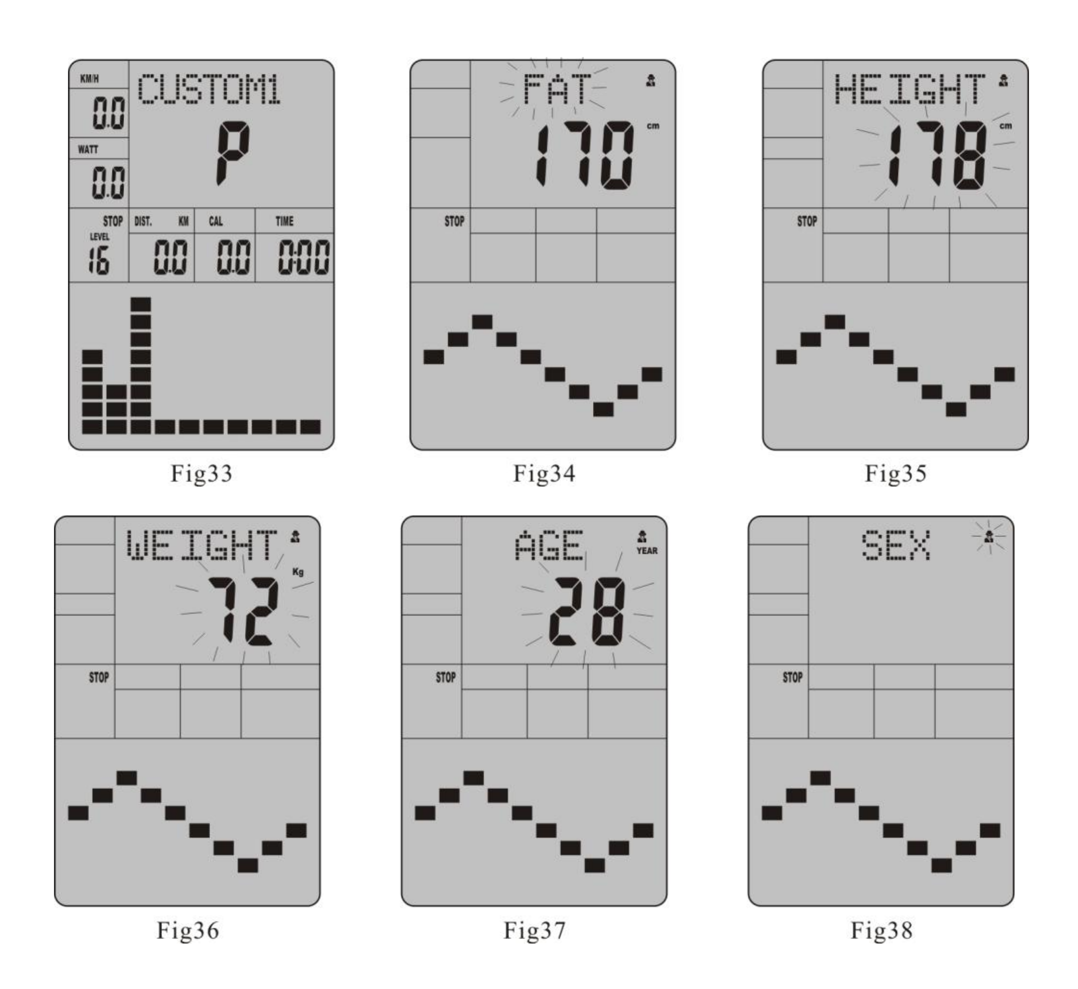


Fig33 Fig34 Fig35

Fig36 Fig37 Fig38

REMARQUE:

1. ***Lors du calcul du pourcentage de masse grasse, placez vos deux paumes sur le capteur. Les résultats du test afficheront: % de Graisse (FAT%), métabolisme de base (BMR), indice de masse corporelle (BMI), le corps (BODY) et la forme du corps (body shape)（fig. 40).***

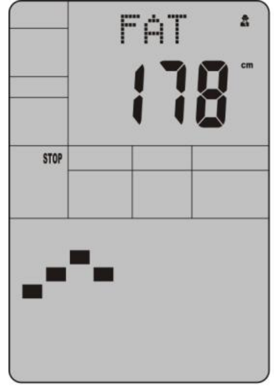
« FAT% »: Le total de masse grasse dans votre corps en pourcentage.

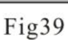
« BMR »: Le métabolisme de base est l'énergie (mesuré en calories) que vous dépensez pour maintenir le fonctionnement normal du corps.

« BMI »: L’indice de masse corporelle est utilisé pour la constitution de la morphologie.

2. *Lors du calcul du pourcentage de masse grasse, si vos paumes ne touchent pas correctement le capteur, la console ne recevra aucun signal et affichera ERREUR 2. Appuyez sur START/STOP pour réessayer.*
3. *Pendant le test, vous ne pourrez pas quittez le test en appuyant sur n’importe quel bouton. Lorsque le test est terminé, appuyez sur les boutons UP, DOWN pour sortir et changer de programme.*
4. *Tableau de comparaison du pourcentage de masse grasse*

Body Shape / Age/Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	>43%




Fig39

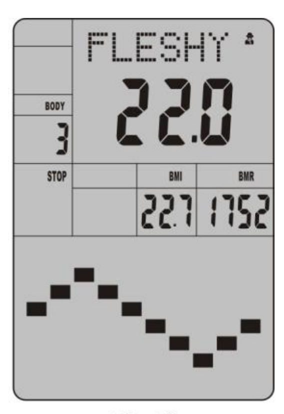


Fig40

TEST DE RECUPERATION:

Le test de récupération a pour but de comparer votre fréquence cardiaque avant et après l’exercice, vous déterminez ainsi votre puissance cardiaque. Veuillez faire le test comme suit:

A. Mettez vos 2 mains sur le capteur ou utilisez la ceinture émettrice sans fils (selon le modèle), la console affiche votre pulsation actuelle.

B. Appuyez sur RECOVERY pour faire le test, les autres programmes en cours s’arrêtent (fig. 41).

C. Maintenez le détecteur de pulsation.

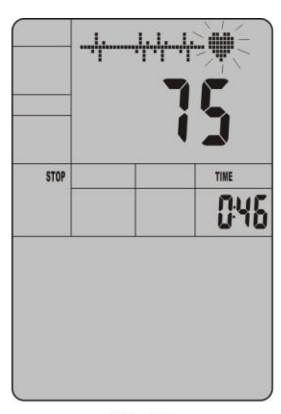
D. Un compte à rebours s’affiche de 60 secondes à 0 seconde.

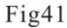
E. Lorsque le temps atteint 0, le résultat du test (F1-F6) apparaît sur l’écran (Fig. 42) :

F1=Excellent F2=bien F3=correcte F4=au-dessous de la moyenne F5= faible F6= très faible (Voir fig. 42)

F. Tant que la console n'affiche pas vos pulsations, vous ne pouvez pas entrer en mode récupération même en appuyant sur « RECOVERY ».
Pendant le test, appuyez sur « RECOVERY » pour arrêter et revenir en mode arrêt.

PRISE DU POULS:
Placez vos deux paumes sur les capteurs pour afficher votre rythme cardiaque en battements par minute. Pendant la mesure, l'icône « heart » cœur clignote avec une simulation d'électrocardiogramme.




Fig41

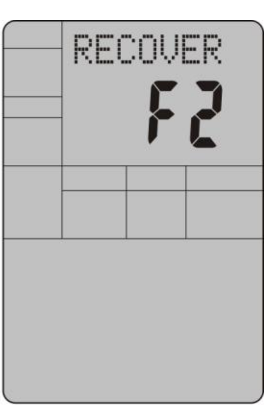


Fig42

Remarque: Lors de la prise de pouls, les valeurs peuvent au début ne pas être stables, elles deviendront normales après quelques minutes. Ces valeurs ne peuvent être prises en compte à des fins médicales.

Note: Si la console est équipée d'un capteur de fréquence cardiaque sans fil via la ceinture émettrice, le signal sans fil sera pris par défaut.

SPEFICIATIONS :
Speed KM/H (M/H): Affiche la vitesse réelle. Plage: 0.0～99.9 KM/H (M/H).
RPM: Affiche le nombre de tours par minute. Plage: 0～999.
TIME: Affiche le temps cumulé de l'exercice, Plage: 0:00～99M59S.
La plage de temps préenregistré est de 5:00～99M00S. La console débute un compte à rebours jusqu'à 0:00 avec un temps moyen pour chaque niveau de résistance. Arrivé à 0, le programme s'arrête et la console émet un signal sonore.
Si vous ne présélectionnez pas de temps, chaque niveau de résistance dure une minute.
DIST: Affiche la distance cumulée. Plage: 0.0～99.9～9999KM (MILE). La plage de distance préenregistrée est de: 1.0～99.0～999. Quand la distance

atteint 0, le programme s'arrête et la console émet un signal sonore.
CALORIE: Affiche les calories brûlées. Plage: 0.0～99.9～999. La plage de calories préenregistrée est de : 10.0～90.0～990. Quand "calorie" affiche 0, le programme s'arrête et la console émet un signal sonore.
PULSE: Affiche valeur de la fréquence cardiaque.
Plage: 30～240BPM (battement par minute)
RESISTANCE LEVEL: Affiche le niveau de résistance. Plage:1～16
WATT: Affiche l'exercice en watt.

PANNE
1. Lorsque la console affiche ERROR1, vérifiez si le moteur est en bon état et si les fils du moteur sont bien connectés.
2. Lorsque la console affiche ERROR2, vérifiez si vos mains sont bien positionnées sur le capteur.

AMPLIFICATEUR AUDIO ET HAUT-PARLEUR (SELON LE MODELE) :
Branchez le connecteur audio au lecteur audio, puis allumez le bouton audio situé sur la droite de la console.

ADAPTATEUR :
ENTREE: AC (Le voltage dépend des différents pays)
SORTIE: 8VDC 500mA or 9VDC 800mA (pour MP3)

NO. 00046

CLASE-A MOTORIZADO

SE 400

CONSOLA DE OPERACION MANUAL

Funciones:

1.Programas: 21 programas descritos a continuación

A: 1 Programa manual (Manual Program) (Fig1)

B: 10 Programa de definición de perfil (Preset Program Profile) (Fig2~Fig11):

P1: ROLLING (GIROS) P2: VALLEY (PLANO)

P3: FATBURN (QUEMAR GRASA) P4: RAMP (RAMPA)

P5: MOUNTAIN (MONTAÑA) P6: INTERVAL (INTERVALO)

P7: CARDIO P8: ENDURANCE (FORTALECER)

P9: SLOPE (PENDIENTE) P10: RALLY (CARRERA)

C: 1 Programa de control de vatios (Watt Control Program) (Fig12)

D: 4 Programa de control del ritmo cardiaco (Heart Rate Control Program) (Fig13~Fig16):

55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET (OBJETIVO) H.R

E: 4 Programas definidos por el usuario : CUSTOM1 a CUSTOM4 (Fig17~Fig20)

F: 1 Programa para quemar grasa (Body Fat Measuring Program) (Fig21)

2. Registro de los datos del usuario : GENERO, ALTURA, PESO y EDAD

3. Presentación de status actual en formato de puntos. (Fig22)

4. Simulación de electrocardiograma que mide el ritmo cardiaco. (Fig23)

5. Presentación simultánea de : SPEED(RPM) (Velocidad) , TIME (tiempo), DIST (distancia)., CAL(calorías)., WATT (vatios), PULSE (pulso), LEVEL (nivel).

6. La consola se apagará automáticamente si pasados 4 minutos no hay actividad (velocidad y ritmo cardiaco). Sin embargo los datos del entrenamiento en curso continuarán registrados y el nivel de resistencia bajará al mínimo.

La consola se reactivará automáticamente, presionando cualquier botón

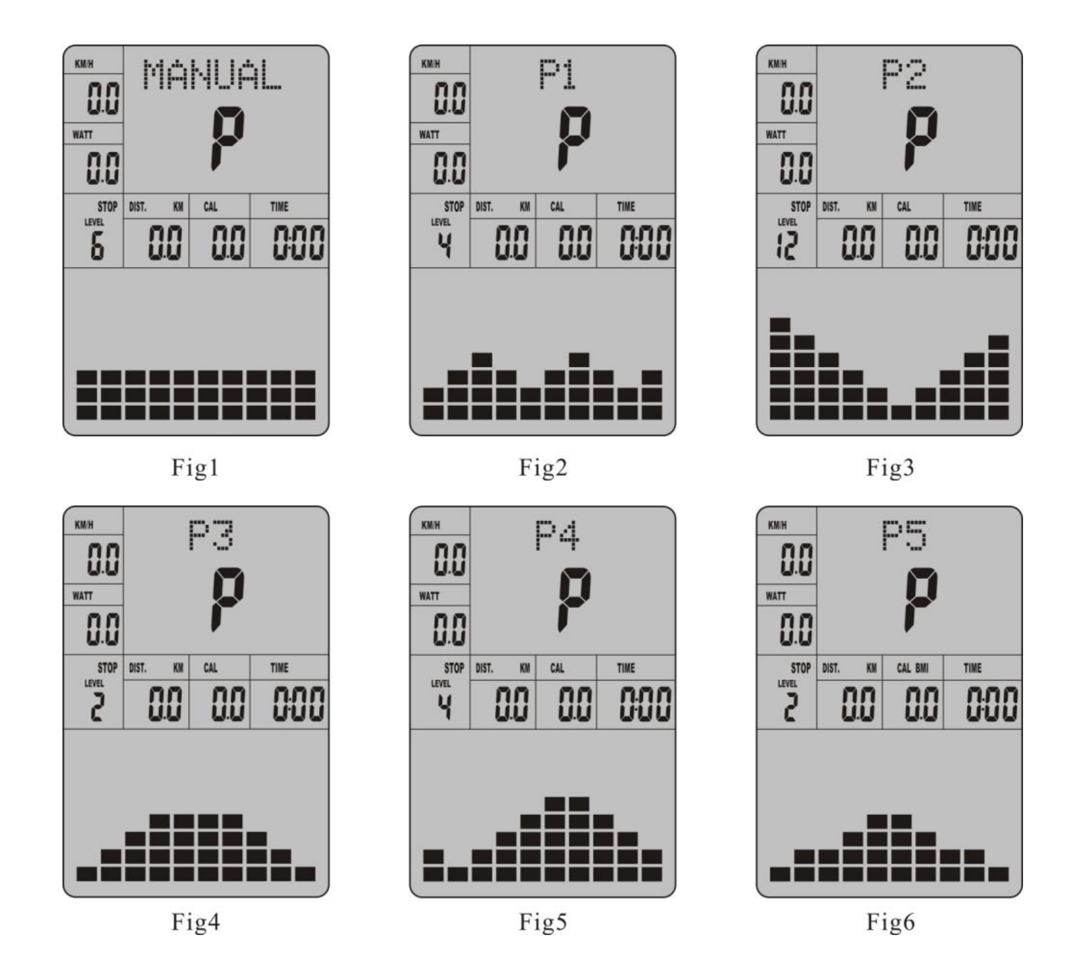


Fig1 Fig2 Fig3

Fig4 Fig5 Fig6

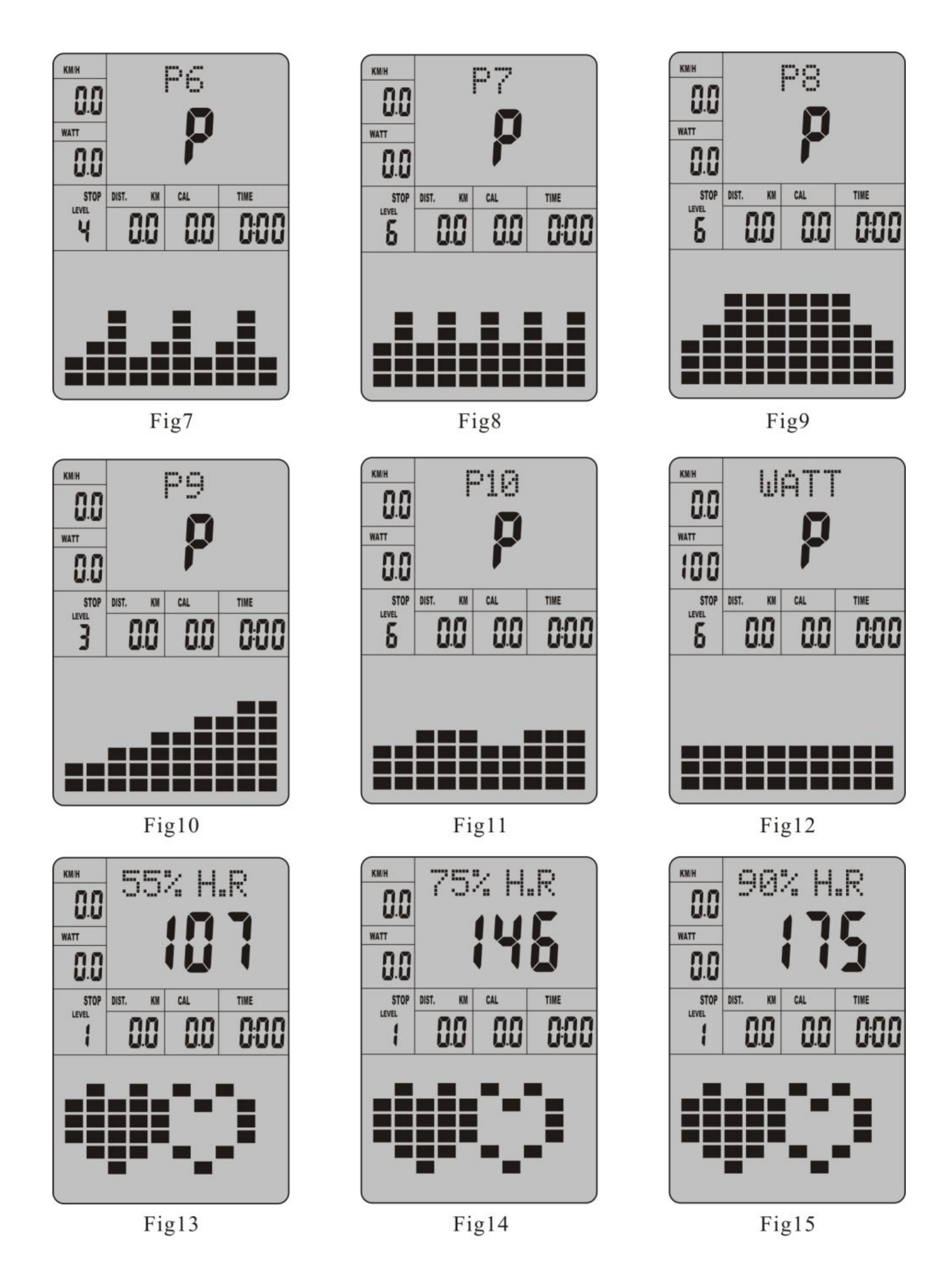


Fig7 Fig8 Fig9

Fig10 Fig11 Fig12

Fig13 Fig14 Fig15

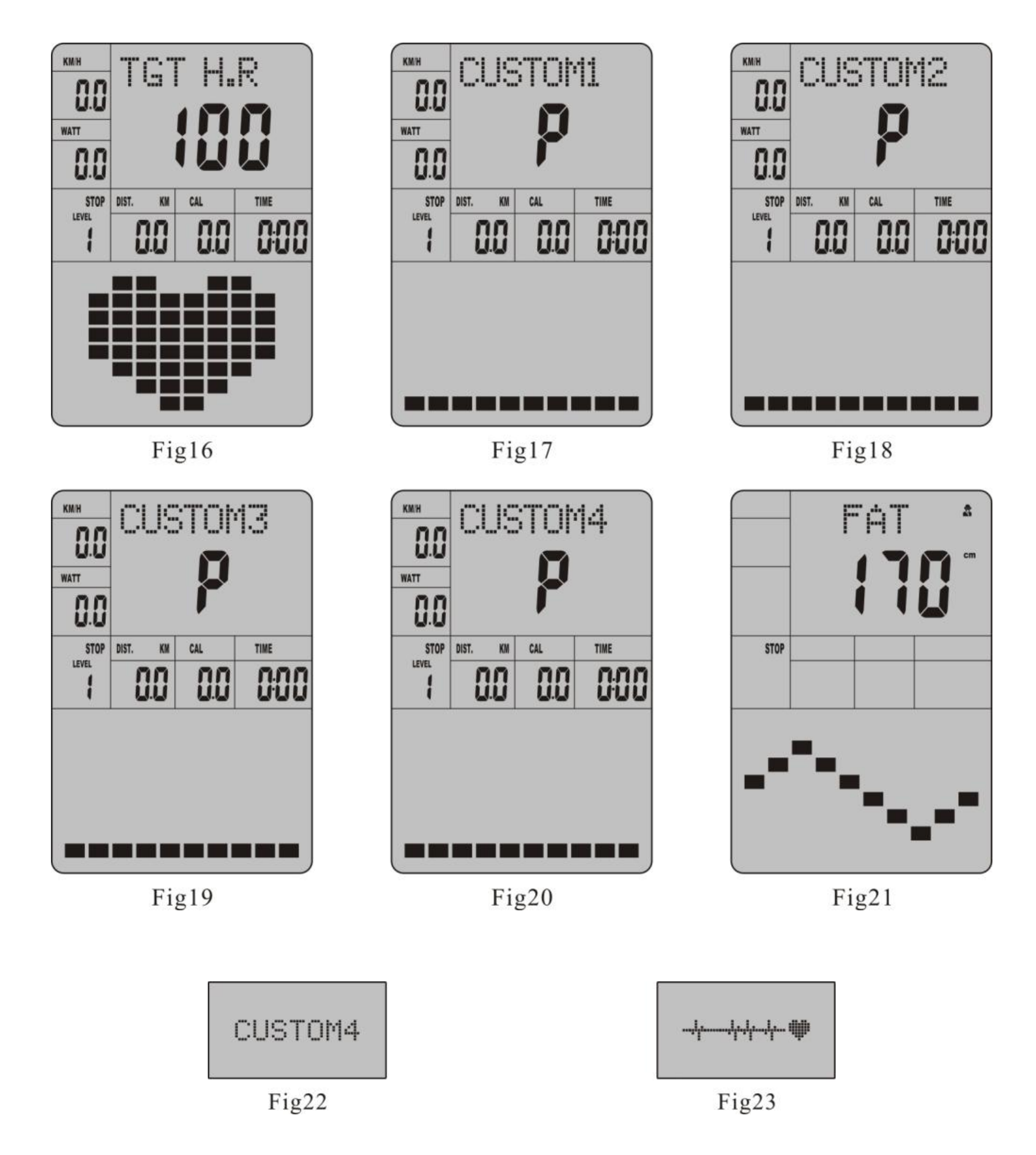


Fig16 Fig17 Fig18

Fig19 Fig20 Fig21

Fig22 Fig23

Botones:

1. ENTER

- **En modo "STOP", presione el botón ENTER para ingresar a la opción de selección de programa y selección de valor, la cual hace un flash en la ventana correspondiente.**
  A: Una vez Usted haya elegido el programa, presione ENTER para confirmar su elección.
  B: Una vez haya confirmado su elección, presione ENTER para confirmar el valor que Usted desea.
- **Durante el modo inicio (START), presione ENTER para seleccionar bien sea la visualización de velocidad o RPM o cambie automáticamente.**
- **Para reinicializar completamente la consola, presione durante 2 segundos el botón del modo en el que se encuentre**

2. START/STOP:

- **Presione el botón START/STOP para iniciar o suspender los programas.**
- **Para reinicializar completamente la consola, presione durante 2 segundos el**

botón del modo en el que se encuentre.

3. UP:

- **En modo STOP y cuando los carácteres en formato de puntos hagan un flash, presione ese botón para seleccionar el programa siguiente. Cuando la ventana de valor haga un flash, presione ese botón para incrementar el valor.**
- **Durante el modo START, presione este botón para incrementar la resistencia del entrenamiento.**

4. DOWN:

- **En modo STOP y cuando los carácteres de puntos hagan un flash, presione este botón para seleccionar el programa anterior. Cuando la ventana de valor haga un flash, presione este botón para disminuir el valor.**
- **En modo START, presione este botón para disminuir la resistencia del entrenamiento.**

5. RECUPERACION DEL PULSO (RITMO CARDIACO):

- **La consola realiza primero un cálculo de su pulso actual y lo presenta en la pantalla, Después, Usted debe presionar Recovery Testing para acceder a la prueba de recuperación del pulso..**
- **Cuando Usted esté en el modo de recuperación del pulso, presione ese botón para salir.**

Operación

1. Encendido de la consola

Conecte una de las puntas del adaptador a la toma eléctrica y conecte la otra en la consola.

La consola emitirá un "beep" y entrará en el modo de inicio. (Fig24)

2. Selección de programa y definición de valor P1～P10

A. Presione el botón UP, DOWN para seleccionar el programa de su preferencia. （fig 25)

B. Presione el botón ENTER para confirmar el programa seleccionado e ingresar a la ventana definición de tiempo (time)..

C. El campo de tiempo (time) hará un flash, en ese momento podrá presionar el botón UP, DOWN para definir el tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig 26)

D. El campo de distancia (dist) hará un flash, en ese momento presione el botón UP, DOWN para definir el valor de distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor (fig 27)

E. El campo calorías hará un flash, en ese momento presione el botón UP, DOWN para seleccionar el valor deseado de calorías a consumir. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig 28)

F. Presione START/ STOP para comenzar el ejercicio. (Fig29)

- **Programa de control de vatios.**

A. Presione UP, DOWN para seleccionar el programa de control de vatios.

B. Presione ENTER para confirmar el programa de vatios seleccionado, entre en el campo de definición del mismo y entre en la ventana de definición de tiempo.

C. La ventana de tiempo hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir el tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar el valor.

D. La ventana de distancia hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir la distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor. Presione ENTER para confirmar el valor.

E. La ventana de calorías hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir las calorías a consumir. Presione ENTER para confirmar el valor.

F. La ventana de vatios hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir la potencia en vatios. Presione ENTER para confirmar el valor. (Fig30)

G . Presione START/ STOP para comenzar el ejercicio.

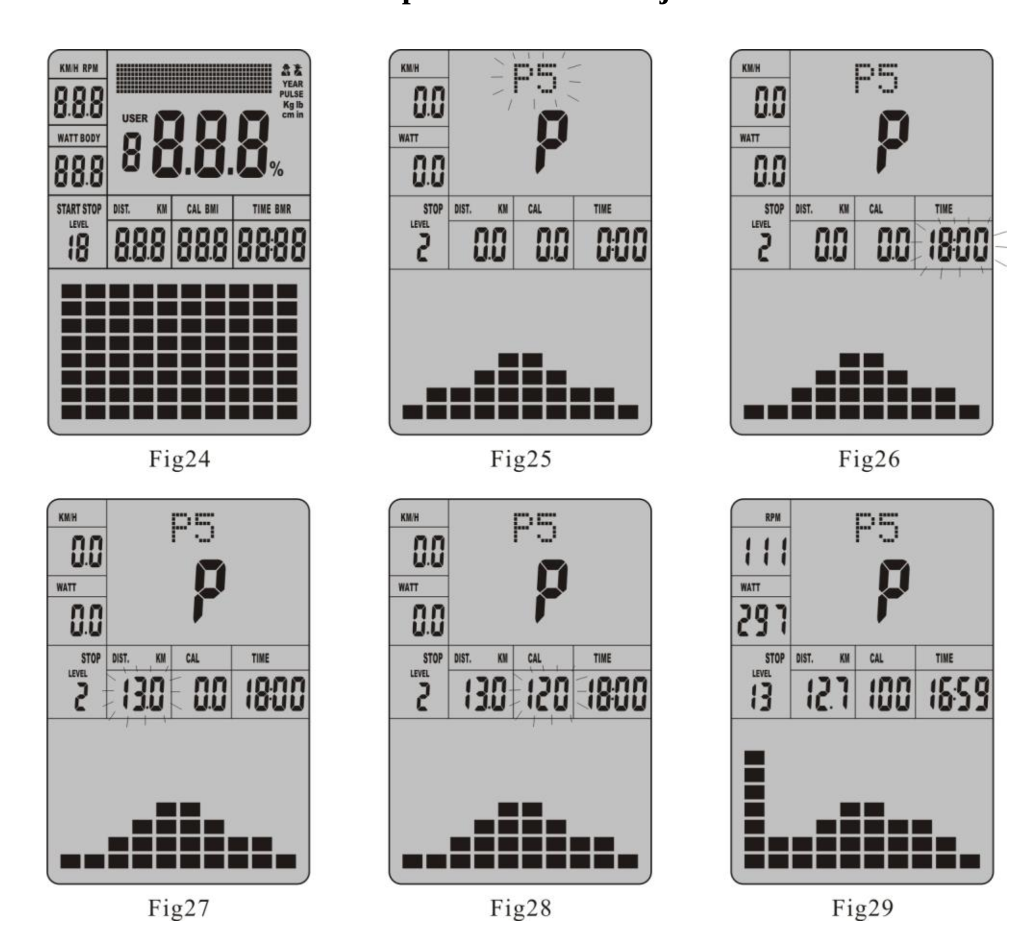


Fig24 Fig25 Fig26

Fig27 Fig28 Fig29

NOTA: El valor de vatios (WATTS) se define a través del TORQUE y RPM. En este programa el valor de VATIOS (watts), se mantendrá constante. Esto significa que si Usted pedalea rápidamente la resistencia disminuirá y si Usted pedalea lentamente, la resistencia aumentará . De esta forma, se asegura que el nivel de vatios se mantenga constante.

- **PROGRAMA DE CONTROL DEL PULSO CARDIACO (HEART RATE – HR): 55%H.R, 75% H.R y 90% H.R**

La frecuencia cardíaca máxima depende de la edad, por lo tanto este programa asegura un entrenamiento saludable dentro del ritmo cardiaco máximo permitido

A. Presione el botón UP , DOWN para elegir el programa de control de ritmo cardiaco.

B. Presione ENTER para confirmar el programa de control del ritmo cardiaco e ingrese al campo de definición de tiempo.

C. La ventana tiempo hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir el tiempo deseado.

D. La ventana distancia hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir la distancia deseada. Presione ENTER para cofirmar el valor.

E. La ventana calorías hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir las calorías a consumir. Presione ENTER para cofirmar el valor

F. La ventana edad hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para ingresar la edad. Presione ENTER para cofirmar el valor. (fig 31)

G. Cuando el programa de control de ritmo cardiaco haga un flash, la consola presentará la frecuencia cardíaca objetivo del usuario, en función de su edad.

H. Presione START/ STOP para dar inicio al ejercicio.

- **PROGRAMA DE CONTROL DEL RITMO CARDIACO: FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO**

El usuario puede definir cualquier objetivo para realizar el ejercicio.

A. Presione el botón UP, DOWN para seleccionar el programa de frecuencia cardíaca (TARGET HEART RATE program).

B. Presione ENTER para confirmar su selección y siga con la ventana de definición del tiempo.

C. La ventana de tiempo hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir el tiempo de ejercicio deseado. Presione ENTER para confirmar el valor.

D. La ventana de distancia hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir la distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor.

E. La ventana de calorías hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir las calorías a consumir. Presione ENTER para confirmar el valor.

F. La ventana de objetivo de frecuencia cardiaca (HR) hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir la frecuencia cardiaca objetivo. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig 32)

G . Presione START/ STOP para comenzar el ejercicio.

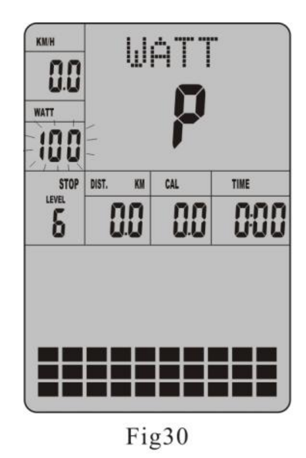


Fig30

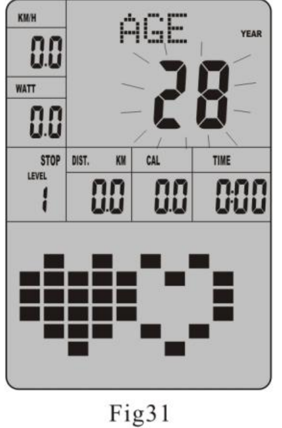


Fig31

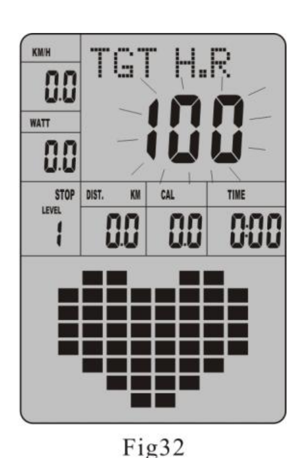


Fig32

NOTE:

Durante el ejercicio, la frecuencia cardíaca del usuario depende del nivel de resistencia y la velocidad. El control de frecuencia cardíaca asegura que su ritmo cardiaco se mantenga en el objetivo predefinido. Cuando la consola detecta que su frecuencia cardíaca es más alta que la predefinida, la resistencia disminuye automáticamente, y Usted deberá disminuir la velocidad. Si su frecuencia cardíaca está por debajo del objetivo definido, la resistencia aumentará y Usted deberá ir más rápido

- **Programas creados por el Usuario: CUSTOM1～CUSTOM4**

A. **Presione el botón UP, DOWN para seleccionar el usuario.**

B. **Presione ENTER para confirmar su selección y entrar al campo de definición de tiempo.**

C. **La ventana de tiempo hará un flash, después presione (o gire el botón UP, DOWN para definir el tiempo de ejercicio deseado. Presione ENTER para confirmar el valor.**

D. **La ventana de distancia hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir la distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor.**

E. **La ventana de calorías hará un flash, después presione UP, DOWN para definir las calorías a consumir. Presione ENTER para confirmar el valor.**

F. **La ventana de resistencia hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para definir la resistencia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor . Después repita esta operación para definir la resistencia de 2 a 10. (fig 33).**

G. **Presione START/ STOP para comenzar el ejercicio**

- **Programa para medir la grasa corporal (Body Fat Measurement Program)**

A. Presione el botón UP, DOWN para seleccionar el programa (BODY FAT TEST program) (fig 34)

B. Presione ENTER para confirmar su selección, e ingresar al modo de definición de altura.

C. La ventana de definición de altura hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para ingresar su altura. Presione ENTER para confirmar el valor. (

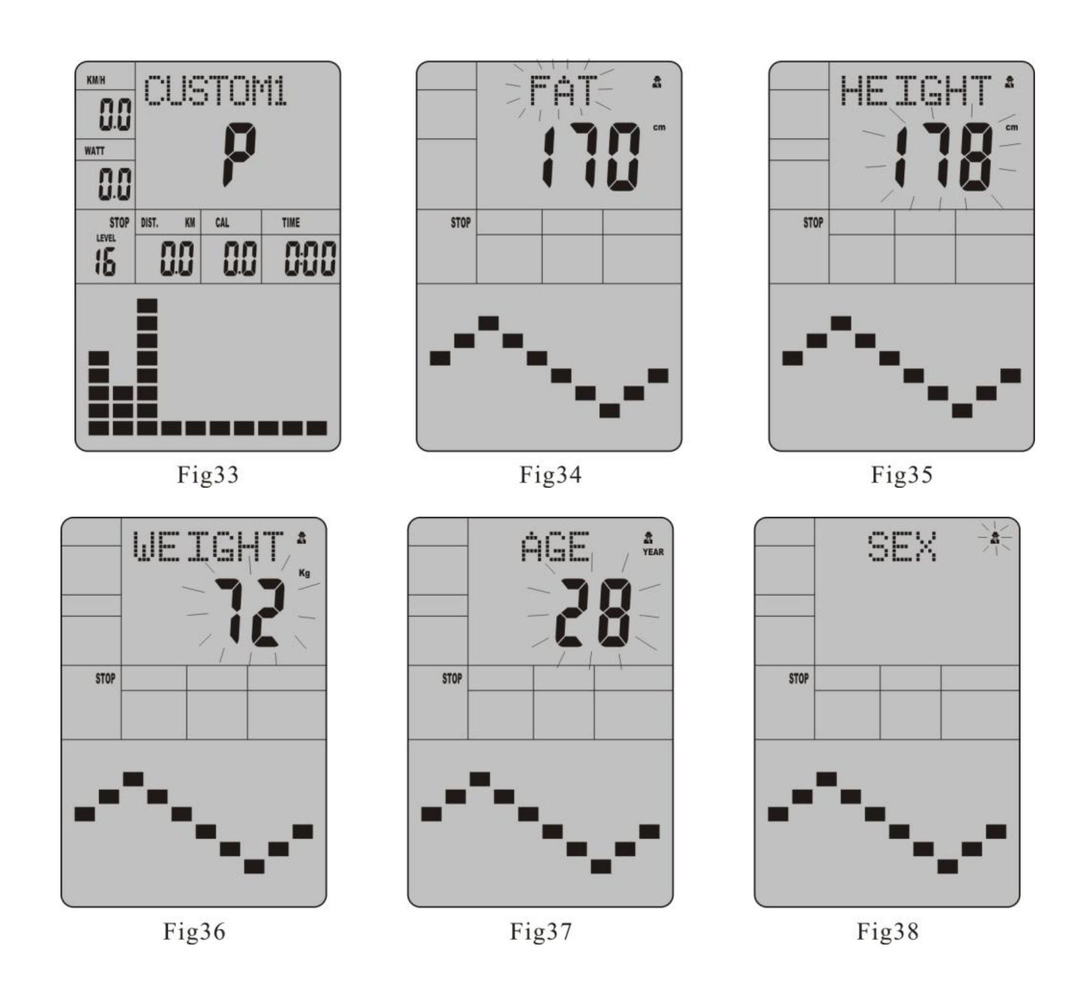
D. fig 35)

E. La ventana de definición de peso hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para ingresar su peso. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig 36)

F. La ventana de definición de edad hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para ingresar su edad. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig 37).

G. La ventana de definición de género hará un flash, después presione el botón UP, DOWN para ingresar su género. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig 38)

H. Presione START/STOP para comenzar a medir su nivel de grasa corporal. fig 39)



NOTA :

① Durante la medición de su nivel de grasa corporal , ponga las palmas de sus manos sobre las almohadillas de contacto. Los resultados del test son : FAT%, BMR(Tasa metabólica basal), BMI(Indice de masa corporal -Body Mass Index), CUERPO y forma del cuerpo (BODY and body shape). (fig 40)

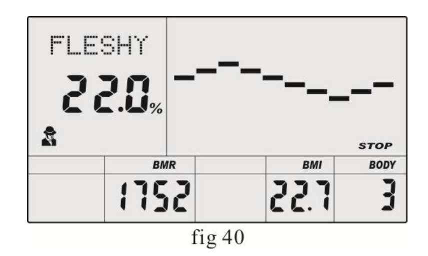


fig 40

FAT%: Porcentaje total de grasa en el cuerpo

BMR: Tasa metabólica basal (metabolismo) es la energía (expresada en calorías) expandida en el cuerpo en posición de reposo, necesaria para mantener una adecuada función corporal.

BMI: Significa Body Mass Index (índice de masa corporal), la cual se utiliza en la definición de la forma corporal (body shape building)

② Durante la medición del nivel de grasa corporal, si sus manos no ejercen un contacto correcto con el sensor, la consola arrojará un mensaje de error : ERROR2. Presione START/STOP para intentar de nuevo.

③ Cuando el test está en curso no es posible salirse del mismo presionando ningún botón. Después del test finalice presionando el botón UP, DOWN para salir del programa de medición de grasa corporal y cambiar a otro.

④ Tabla de valores de referencia de un test de body fat

Body Shape / Age/Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	>43%

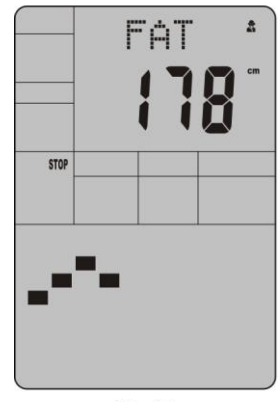


Fig39



Fig40

3. Test de recuperación de pulso (Pulse Recovery Test)

El test de recuperación del pulso cardiaco permite comparar su frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio. Es una referencia para determinar la fuerza de su corazón a través de una medida. Por favor realice el siguiente test:

A.Ponga sus dos manos sobre el sensor cardiaco o vía inalámbrica a través de una banda cardíaca(si aplica dependiendo el aparato), la consola presentará su ritmo cardiaco actual.

B.Presione RECOVERY para entrar al test de recuperación de pulso y la consola activará el status de "stop". (fig 41)

Mantenga la detección del pulso.

D. La consola hará un conteo de tiempo regresivo de 60 segundos a 0.

E. Cuando el tiempo llegue a 0, el resultado del test (F1.0-F6.0) aparecerá en la pantalla.

F1= Excelente (Excellent) F2=Bueno (Good) F3=Normal (Fair) F4=Debajo del promedio (below average) F5= Deficiente (No Good) F6= Muy bajo (Poor) (fig 42)

F. Si la consola no ha detectado previamente su pulso cardiaco, presionar, RECOVERY no hará que Usted ingrese al RECOVERY TEST (test de recuperación).

Durante el test de recuperación, presione RECOVERY para salir del mismo y regresar al status "stop"

4.Medición del pulso

Ponga las palmas de sus manos sobre las almohadillas de contacto, la consola presentará al cabo de 3~4 segundos su ritmo cardiaco actual en terminos de latidos por minuto (BPM). Durante la medición el ícono "corazón", hará un flash con la simulación ECG (electrocardiograma).

Nota:

- ***Es possible, que a causa de un contacto con interferencias, el valor medido no sea estable al comienzo ; éste retornará después al nivel normal. El valor de medida no debe tenerse en cuenta como referencia para un tratamiento medico.***
- ***Si la consola cuenta con medición del ritmo cardiaco inalámbrica a través de una banda cardiaca y además cuenta con sensores para el mismo fin, la segunda opción es la más aconsejable.***

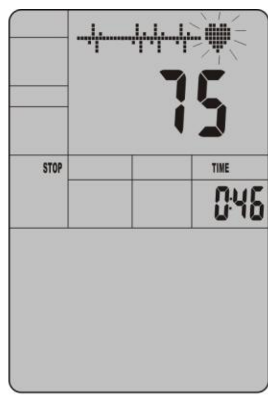




Fig41

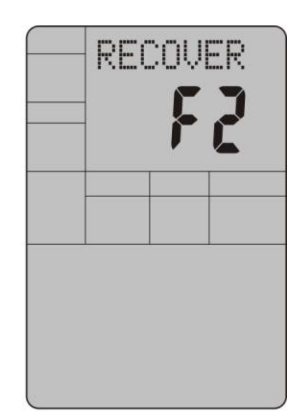


Fig42

Especificaciones

Speed KM/H(M/H): muestra su velocidad actual. Rango: 0.0～99.9 KM/H(M/H).

RPM: muestra su rotación por minuto. Rango : 0～999.

TIME: muestra el tiempo de ejercicio acumulado : 0:00～99M59S.

El rango de tiempo predefinido es 5:00～99M00S. La consola comenzará un conteo regresivo desde el tiempo predefinido hasta 0:00 con tiempo promedio de cada nivel de resistencia. Cuando éste alcance cero, el programa se suspenderá y una alarma se activará. Si Usted no predefine el tiempo, éste correrá con un minuto de decremento cada nivel de resistencia.

DIST: Distancia acumulada durante el ejercicio. Rango : 0.0～99.9～999KM(MILE) el rango de distancia predefinido es :1.0～99.0～999. Cuando la distancia llega a 0, el programa se suspenderá y una alarma se activará.

CALORIAS: cantidad acumulada de calorías quemadas. Rango : 0.0～99.9～999 el rango predefinido :10.0～90.0～990. Cuando el conteo llega a 0 el programa se suspenderá y una alarma se activará.

PULSO: presenta el ritmo cardiaco durante el ejercicio Rango: 30～240BPM(latidos por minuto)

NIVEL DE RESISTENCIA : presenta el nivel de resistencia. Rango: 1～16

VATIOS: **muestra los vatios del ejercicio**

■PRESENTACION DE ERRORES (BREAKDOWN DISPLAY)

1. **Cuando la consola presente ERROR1, por favor revise si el motor está bien y si los cables del mismo están bien conectados.**
2. **Cuando la consola presente ERROR2, por favor revise el contacto de sus manos con los sensores, ya que este error indica que no hay señal detectada de "body fat"**

■AUDIO AMPLIFICADOR Y ALTAVOZ (en caso de tenerlo)

Conecte el dispositvo de audio en el "audio player", después encienda el switch ubicado en el lado derecho de la consola. En este caso, el audio puede estar en play

■ADAPTADOR

INPUT: AC (El voltaje depende del país)

OUTPUT: PMS: 8VDC 500mA AC-DC ADAPTADOR o 9VDC 800Ma (para MP3)

NO. 00046

CLASS-A MOTORIZED
COMPUTER OPERATION MANUAL

Function:

1.Program: 21 programs as following

A: 1 Manual Program (Fig1)

B: 10 Preset Program Profile (Fig2~Fig11):

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP

P5: MOUNTAIN P6: INTERVAL P7: CARDIO

P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C: 1 Watt Control Program (Fig12)

D: 4 Heart Rate Control Program (Fig13~Fig16):

55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R

E: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4 (Fig17~Fig20)

F: 1 Body Fat Measuring Program (Fig21)

2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.

3. Dot matrix display showing your current status. (Fig22)

4. Simulative ECG measuring the heart rate. (Fig23)

5. Display Speed(RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL at the same time.

6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

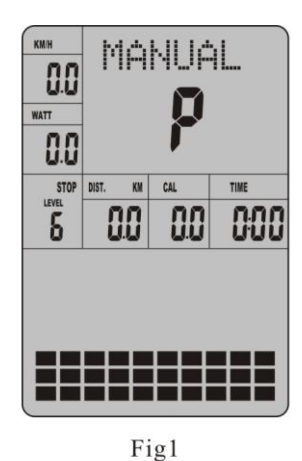


Fig1

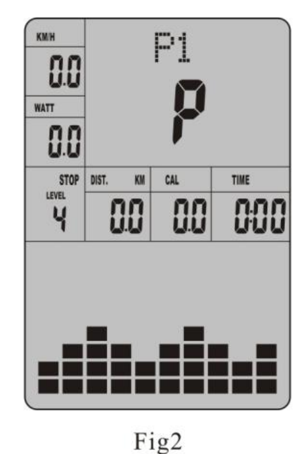


Fig2

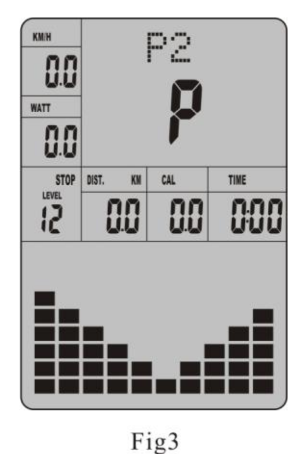


Fig3

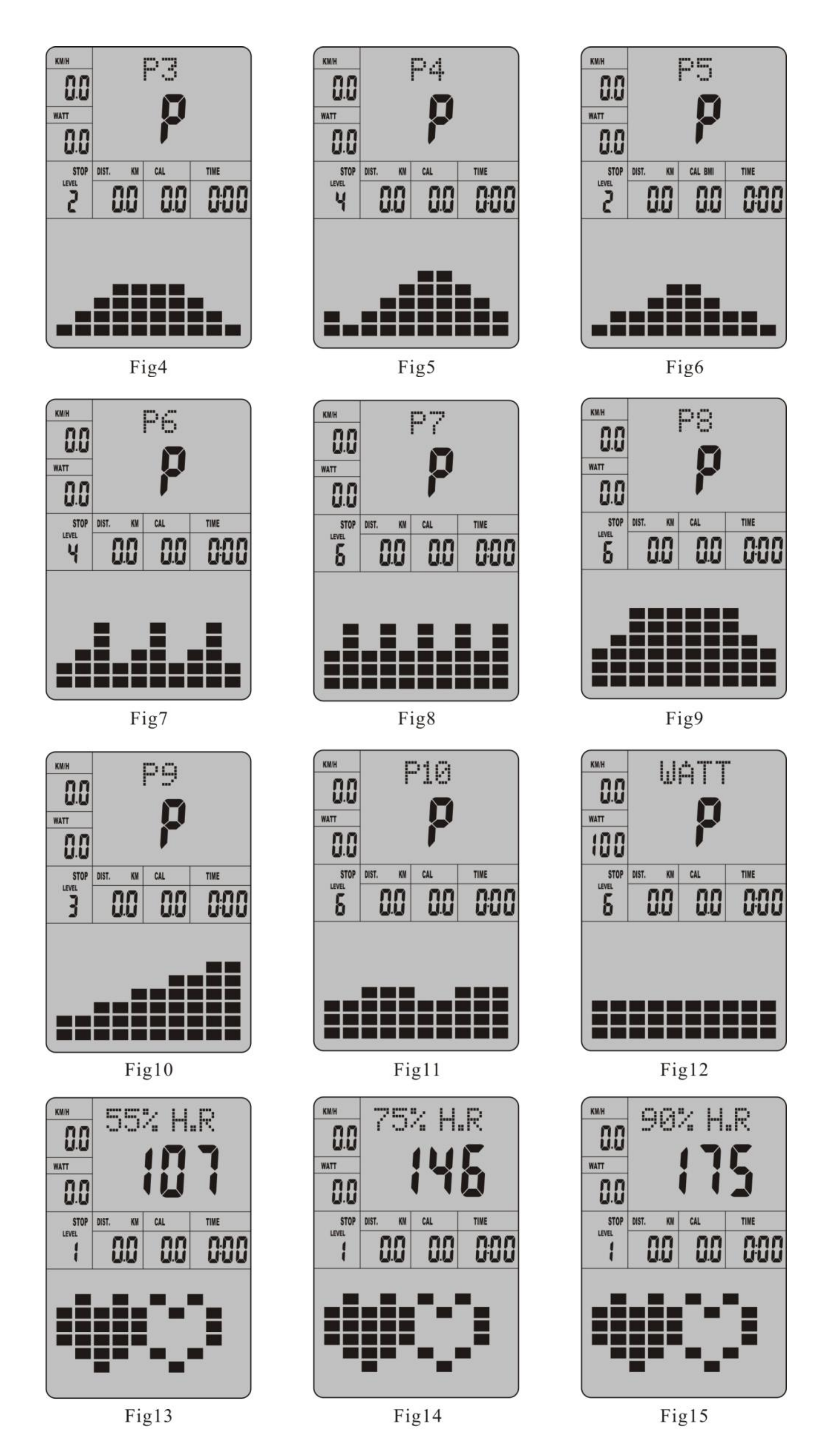


Fig4 Fig5 Fig6

Fig7 Fig8 Fig9

Fig10 Fig11 Fig12

Fig13 Fig14 Fig15

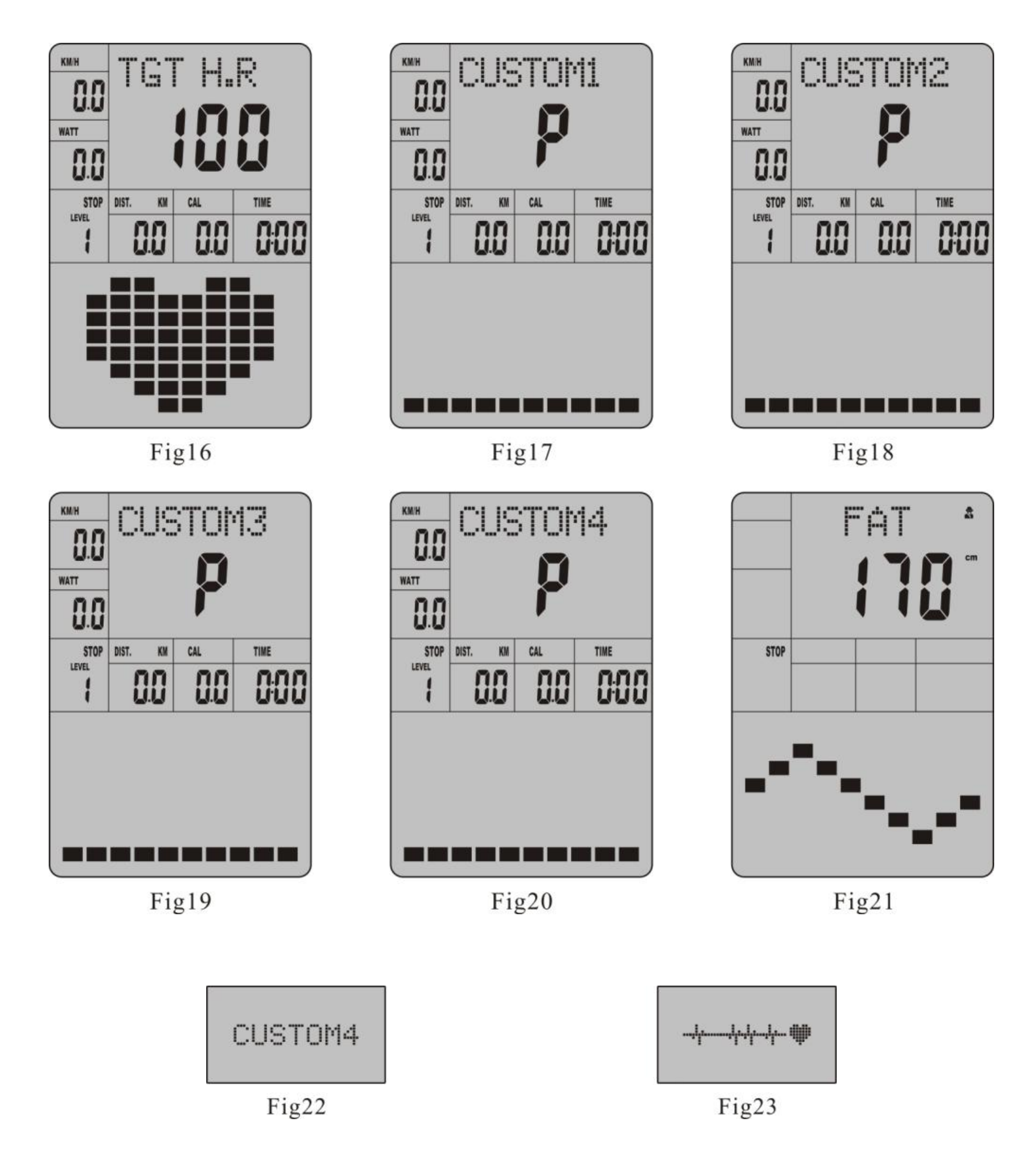


Fig16 Fig17 Fig18

Fig19 Fig20 Fig21

Fig22 Fig23

Buttons:

1. ENTER

- **In "stop" mode(display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.**
  A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.
  B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.
- **During the start mode(display START), press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.**
- **During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.**

2. START/STOP:

- **Press START/STOP button to start or stop the programs.**
- **During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.**

3. UP:

- **In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value.**
- **During the start mode(display START), press this button to increase the training resistance.**

4. DOWN:

- **In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value.**
- **During the start mode(display START), press this button to decrease the training resistance.。**

5. PULSE RECOVERY:

- **First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing.**
- **When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.**

Operation

1. Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the

computer. The computer will beep and enter into initial mode. (Fig24)

2. Program select and value setting

- **Manual Program and Preset Program P1～P10**

A. Press UP, DOWN button to select the program that you like. (Fig25)

B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value. (Fig26)

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value. (Fig27)

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. (Fig28)

F. Press START/ STOP to begin exercise. (Fig29)

- **Watt Control Program**

A. Press UP, DOWN to select the watt control program

B. Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. **The watt display will flash, and then press UP, DOWN to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value. (Fig30)**

G . **Press START/ STOP to begin exercise.**

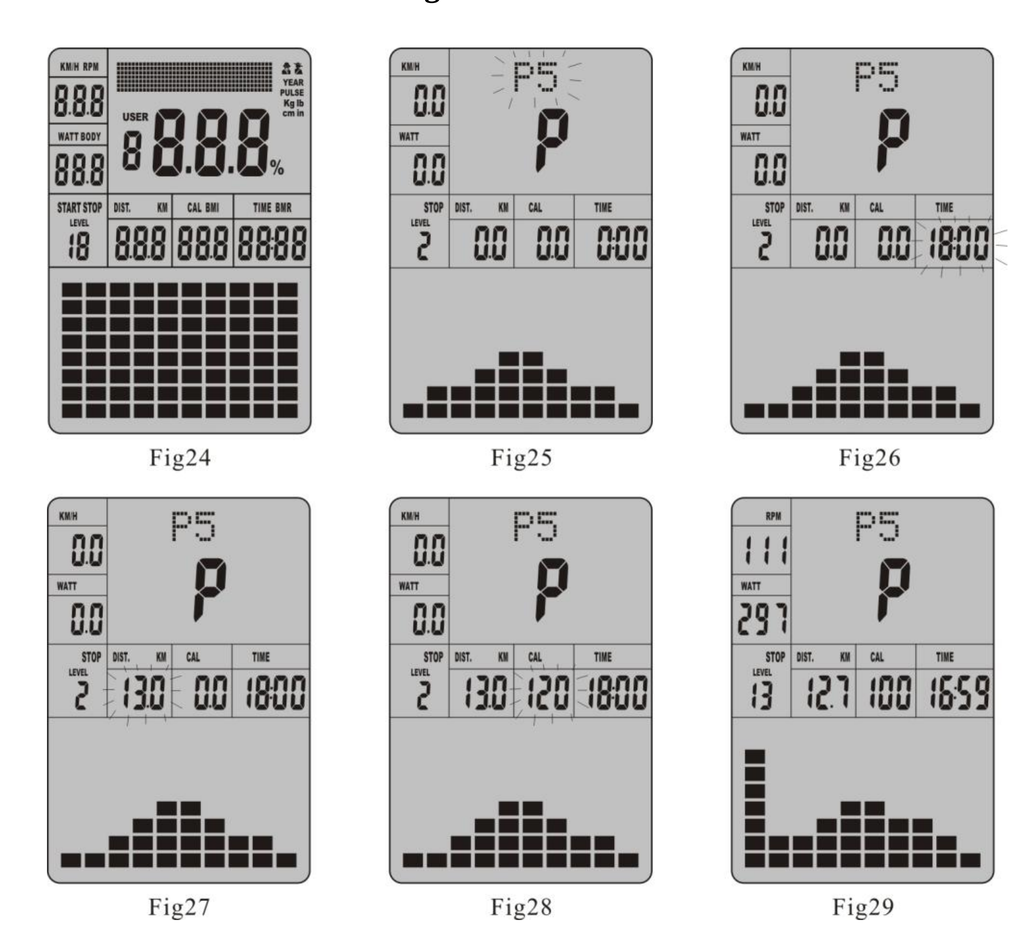


Fig24 Fig25 Fig26

Fig27 Fig28 Fig29

NOTE:

The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the Load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

- **HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 90% H.R**

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.。

A. **Press UP , DOWN to choose the heart rate control program**

B. **Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.**

C. **The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.**

D. **The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.**

E. **The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired**

calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The age will flash, and then press UP, DOWN to set the user's age. Press ENTER to confirm the value. (Fig31)

G . When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.

H. Press START/ STOP to begin exercise.

- **HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE**

The user can set any target heart rate to do the exercise.

A. Press UP, DOWN to select TARGET HEART RATE program.

B. Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.

C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value. (Fig32)

G . Press START/ STOP to begin exercise.



Fig30

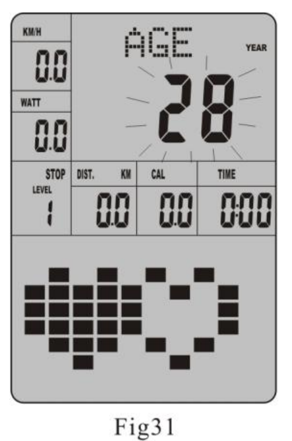


Fig31

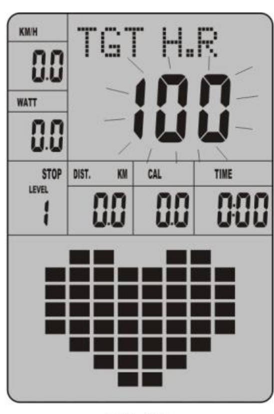


Fig32

NOTE:

During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

- **User Profile Programs: CUSTOM1～CUSTOM4**

A. Press UP, DOWN to select the user

B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.

C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10. (Fig33)

G . Press START/ STOP to begin exercise.

- **Body Fat Measurement Program**

A. Press UP, DOWN to select BODY FAT TEST program (Fig34)

B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode.

C. The height display will flash, and then press UP, DOWN to set up your height. Press ENTER to confirm the value. (Fig35)

D. The weight display will flash, and then press UP, DOWN to set up your weight. Press ENTER to confirm the value. (Fig36)

E. The age display will flash, and then press UP, DOWN to set up your age. Press ENTER to confirm the value. (Fig37)

F. The gender display will flash, and then press UP, DOWN to set up your gender. Press ENTER to confirm. (Fig38)

G . Press START/STOP to begin testing your body fat. (Fig39)

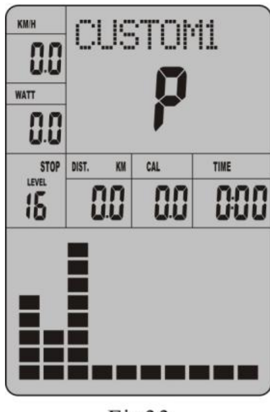


Fig33

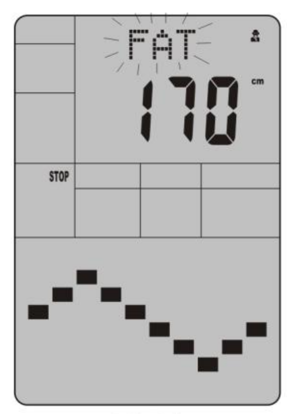


Fig34

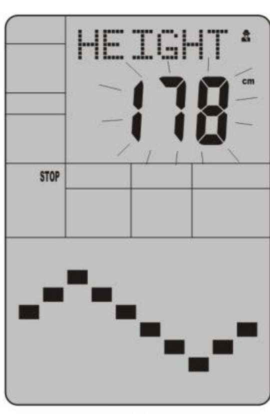


Fig35

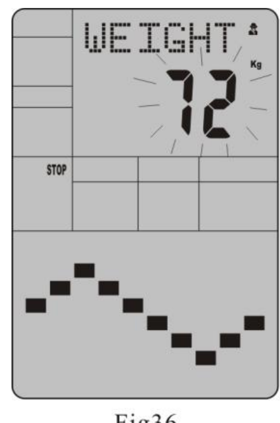


Fig36

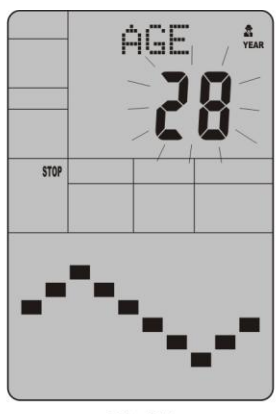


Fig37

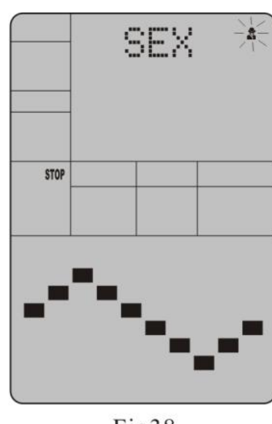


Fig38

NOTE:

② ***During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads. The test result are: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY and body shape. (Fig40)***

FAT%: The total body fat in our body measured by percentage.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.

BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building

② ***During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again.***

③ ***During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press UP, DOWN to exit the body fat measurement program and switch to other program.***

④ ***Comparison sheet of Body fat and Obese***

Body Shape / Age/Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	＜14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	＞35%
Male/＞30 years old	＜17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	＞38%
Female/≤30 years old	＜17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	＞40%
Female/＞30 years old	＜20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	＞43%

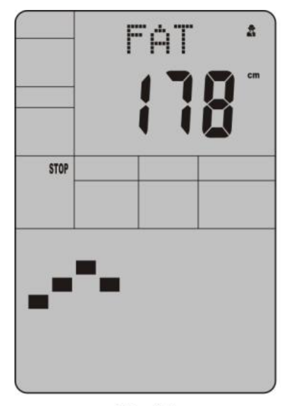


Fig39



Fig40

3. Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

A. Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.

B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status. (Fig41)

C. Keep pulse detecting.

D. Time will count down from 60 seconds to 0 second.

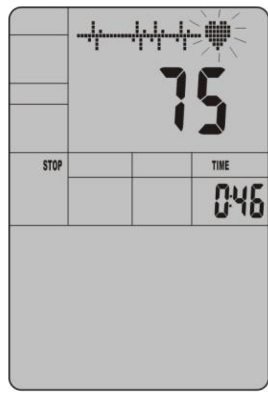
E. When time reaches 0, the test result (F1.0-F6.0) appears on the display. (Fig42)

F1.0=Excellent F2.0=Good F3.0=Fair F4.0=below average
F5.0= No Good F6.0= Poor

F. If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement

Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.



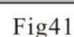


Fig41

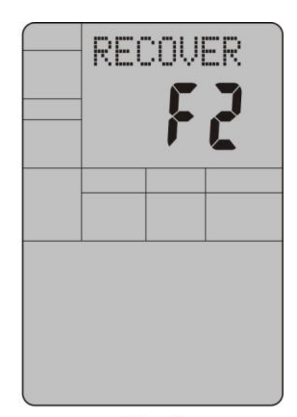


Fig42

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, the wireless signal detecting is preferred.

Specifications

Speed KM/H(M/H): showing your current speed. Range: 0.0～99.9 KM/H(M/H).

RPM: showing the current rotate per minute. Range : 0～999.

TIME: the accumulative exercise time, range : 0:00～99M59S. he preset time range is 5:00～99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.

DIST: the exercise accumulative distance. Range : 0.099.9999KM(MILE) the preset distance range :1.0～99.0～999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

CALORIE: the exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0～99.9～999 the preset calories range :10.0～90.0～990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

PULSE: showing the exercise heart rate value. Range: 30～240BPM(beat per minute)

RESISTANCE LEVEL: showing resistance level. Range:1～16

WATT: show the exercise watt

■BREAKDOWN DISPLAY

1. When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.

2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the

sensors well as there no body fat signal detected.

■AUDIO AMPLIFIER AND SPEAKER (IF HAVE)

Connect the audio input plug to the audio player, then turn on the audio switch that in the right side of the computer. In that case, the audio can be in play.

■ADAPTOR

INPUT: AC (The voltage depends on different country)
OUTPUT: 8VDC 500mA or 9VDC 800mA (for MP3)